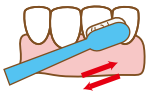
「口腔清掃」と「口腔体操」でセルフケアをはじめよう

① 食後に必ず歯みがき!

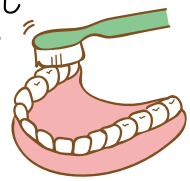
- ☐ 歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持つ
- ☐ 歯ブラシの毛先をやさしく 歯に当てる
- ☐ 1度に1～2本ずつ毛先を細かく「こちょこちょ」と振動させるように動かす
- ☐ 歯と歯の間や1本残っている歯、一番奥の歯の後ろなどを工夫してみがく


② 義歯（入れ歯）は毎日洗浄!

- ☐ 義歯は必ずはずして洗う
- ☐ 歯だけでなくバネや吸着部分もしっかり洗う
- ☐ 寝るときははずし、水につけて保管する
  水は毎日取り替える

※義歯には歯みがき粉（研磨剤）は使用しないでください。




③ お口の体操を習慣に! ～ パタカラ体操 ～



1 パ の声は唇をしっかり閉じてから発音します。
唇の筋肉で食べこぼしを防ぐトレーニングです。



2 タ の声は舌を上あごにくっつけて発音します。
舌の筋肉で食べ物をのどまで動かすトレーニングです。

3 カ の声はのどの奥を閉じて発音します。
食べ物を飲み込む時にまちがって肺に入らないようにのどの奥を閉じるトレーニングです。



4 ラ の声は舌を丸めて舌の先を上あごの前歯の裏につけて発音します。



10回ずつ発音し、5回繰り返しやってみましょう。

出典：一般社団法人大阪府歯科医師会「口腔保健指導ガイドブック」

食べる力を保つには？

食べたり、話したりするなど日々の暮らしの中で、舌、ほお、唇、のどの筋肉などを意識的に大きく動かすことが大事です。手軽にできる口の体操を紹介します。

口や口の周囲の動きをよくする

舌、ほお、唇の動きをよくする



口を閉じたまま、ほおをふくらませたりすぼめたりします。



口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりします。



舌を出して、上下左右に動かします。



口を閉じて、口の中で舌を上下左右に動かします。